НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ

МЕЛЬНИК Ю. Б., СТАДНІК А. В.

Індекс загального психологічного благополуччя

Методичний посібник

KRPOCH

НАУКОВО-ДОСЛІДНИЙ ІНСТИТУТ ХОГОКЗ
Соціально-психологічний центр ХОГОКЗ

Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.

Індекс загального психологічного благополуччя

методичний посібник

Харків
“ХОГОКЗ”
2023

УДК 159.972(072)
DOI https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023
М 48

Укладачі:
Мельник Ю. Б.
доктор філософії з освітніх наук (PhD), доцент,
психолог вищої кваліфікаційної категорії,
"Практичний психолог – методист"
Стаднік А. В.
доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент

Рекомендовано
Вченою радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

Погоджено
Науково-методичною радою
Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ
(протокол № 1 від 10.08.2023 р.)

М 48 Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Індекс загального психологічного благополуччя: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023

Методичний посібник "Індекс загального психологічного благополуччя" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника із 22 пунктів. Посібник містить інформацію, яка дозволяє ознайомитися з методикою дослідження. Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк і програму математичної статистики, які дозволяють швидко та зручно обробляти результати. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

УДК 159.972(072)

Cite this manual in APA style as:
Melnyk, Yu. B., & Stadnik, A. V. (2023). *Indeks zahalnoho psykholohichnoho blahopoluchchia [Psychological General Well-Being Index]*. KRPOCH. https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023

ЗМІСТ

ВСТУП

Методичний посібник “Індекс загального психологічного благополуччя” розкриває основні положення україномовної версії опитувальника Psychological General Well-Being Index – PGWBI (Grossi & Compare, 2014) із 22 пунктів.

Цей інструмент самооцінки спрямований на вимірювання суб’єктивного благополуччя або страждань, про які йдеться протягом останніх тижнів. Він досліджує 6 різних вимірів, а саме: тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття (PWB), самоконтроль (SC), загальний стан здоров’я (GH) і життєвий тонус (VT). 6-бальна шкала (від 0 до 5) використовувалась для оцінювання кожного пункту.

Остаточна оцінка (PGWBI) була розрахована шляхом ділення необробленої оцінки, отриманої під час тесту, на максимальну необроблену оцінку, отриману для кожного параметра, і множення результату на 100. Більш високі показники вказують на кращий PGWBI.

А якщо говорити більш детально, то загальні оцінки менше 55 балів вказують на сильний дистрес, 55-65 балів – помірний дистрес, 66-100 балів – без дистресу або стан психологічного благополуччя.

Високий бал в ANX і в DEP вказує на низьку тривожність і низький депресивний настрій, високі бали в PWB, SC, GH і VT означають високе позитивне самопочуття, самоконтроль, гарне сприйняття здоров’я та життєву силу відповідно.

Запропоновано інструкцію до опитувальника, а також бланк (Таблиця 1), який дозволяє швидко та зручно обробляти результати.

Проведенні авторами дослідження (Pypenko et al., 2023; Stadnik et al., 2022; Stadnik et al., 2023) довели ефективність використання розроблених Google Forms (https://doi.org/10.26697/sri.research-projects), а також математичну обробку даних за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0 software.

Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Опитування є добровільним і анонімним.

Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-6), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання.

Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?
1 - у мене був чудовий настрій;
2 - у мене був дуже гарний настрій;
3 - як правило, у мене був гарний настрій;
4 - мій настрій часто вагався;
5 - як правило, у мене був поганий настрій;
6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?
1 - щодня;
2 - майже щодня;
3 - приблизно половину всього часу;
4 - іноді, але менше половини всього часу;
5 - рідко;
6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?
1 - так – настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
2 - так – настільки, що мені було все байдуже;
3 - так – дуже пригнічено майже щодня;
4 - так – кілька разів дуже пригнічено;
5 - так – іноді трохи пригнічено;
6 - ні – жодного разу не почував себе пригнічено.

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?
1 - так, безумовно;
2 - так, здебільшого;
3 - в цілому, так;
4 - не повністю;
5 - ні, і мене це трохи турбує;
6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?
1 - найвищою мірою – настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися справами;
2 - дуже сильно;
3 - значною мірою;
4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
5 - трохи;
6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?
1 - я був(-а) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);
2 - я був(-а) досить енергійним(-ий) більшу частину часу;
3 - я відчував(-ла) то приплив, то нестача енергії;
4 - загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;
5 - загалом я відчував дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;
6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував себе спустошеним і виснаженим.

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?
1 - так – надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;
2 - так – дуже напружений(-а) більшу частину часу;
3 - загалом – ні, але часом відчував себе досить напружено;
4 - кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;
5 - загалом відчуття напруженості було слабким;
6 - я жодного разу не був(-ла) напружений(-на) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?
1 - надзвичайно щасливий(-а) – я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а) або задоволений(-ою);
2 - дуже щасливий(-а) – більша частина часу;
3 - загалом задоволений(-а) – задоволений(-а) життям;
4 - іноді дуже щасливий(-а) – іноді дуже нещасний(-а);
5 - загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);
6 - дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували себе досить здоровим(-об), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?
1 - так, безумовно;
2 - здебільшого;
3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;
4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;
5 - я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;
6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен(-на) був(-а) робити.

11. Чи замислювалися ви над тим, *чи існує щось варте*, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?
1 - найвищою мірою – настільки, що я готовий(-а) був(-а) все кинути;
2 - дуже сильно;
3 - значною мірою;
4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
5 - трохи;
6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?
1 - найвищою мірою;
2 - дуже;
3 - значною мірою;
4 - декілька, але не дуже;
5 - практично ніколи;
6 - зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього тижня?
1 - не було;
2 - були, але зовсім небагато;
3 - деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;
4 - деякі, і я був(-а) цим трохи стурбований(-а);
5 - деякі, і я цим дуже стурбований(-а);
6 - так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?
1 - дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;
2 - в основному активним(-ою) енергійним(-ою) – жодного разу по-справжньому млявим(-ою) і повільним(-ою);
3 - досить активним(-ою) та енергійним(-ою) – рідко млявим(-ою), повільним(-ою);
4 - достатньо млявим(-ою) повільним(-ою) – рідко активним(-ою) енергійним(-ою);
5 - в основному млявим(-ою), повільним(-ою) – жодного разу по-справжньому активним(-ою) енергійним(-ою);
6 - дуже млявим(-ою) повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?
1 - найвищою мірою – настільки, що відчував себе хворим. або майже хворим(-ою);
2 - дуже сильно;
3 - дуже;
4 - певною мірою – достатньо, щоб це турбувало мене;
5 - трохи;
6 - зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(-ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?
1 - відчував себе розслабленим і спокійним весь тиждень;
2 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;
3 - в цілому відчував себе розслабленим(-ою), але часом бував(-а) досить напружений(-а);
4 - загалом відчував себе напруженим, але часом бував досить розслаблений(-а);
5 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) або розвиненим(-ою) більшу частину часу;
6 - відчував (-ла) себе напруженим (-ою), скутим(-ою) або піднесеним(-ою) весь тиждень.

20. Я відчував себе життєрадісним і веселим протягом останнього тижня.
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

21. Я відчував себе втомленим, виснаженим, виснаженим або виснаженим протягом останнього тижня.
1 - жодного разу;
2 - досить рідко;
3 - іноді;
4 - досить часто;
5 - більшість часу;
6 - весь час.

22. Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи відчували стрес протягом останнього тижня?
1 - так – майже понад те, що я міг(-ла) витримати;
2 - так – досить велика напруга чи тиск;
3 - так, певною мірою – більше, ніж зазвичай;
4 - так, певною мірою – але приблизно як завжди;
5 - так, але трохи;
6 - зовсім ні.

Таблиця 1.

Бланк відповідей

1	**2**	**3**	**4**
5	**6**	**7**	**8**
9	**10**	**11**	**12**
13	**14**	**15**	**16**
17	**18**	**19**	**20**
21	**22**		

ЛІТЕРАТУРА

1. Grossi, E., & Compare, A. (2014). Psychological General Well-Being Index (PGWB). In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 5152–5156). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2309

2. Pypenko, I. S., Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., & Mykhaylyshyn, U. B. (2023). The impact of the war in Ukraine on the psychological well-being of students. *International Journal of Science Annals, 6(2)*, 20–31. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.2.2

3. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals, 5*(1-2), 20–29. https://doi.org/10.26697/ijsa.2022.1-2.0

4. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Mykhaylyshyn, U. B., & de Matos, M. G. (2023). Peculiarities of the psychological well-being and social adaptation of young students and cadets in wartime conditions. *International Journal of Science Annals, 6*(1), 22–30. https://doi.org/10.26697/ijsa.2023.1.7

Навчальне видання

Індекс загального психологічного благополуччя

методичний посібник

МЕЛЬНИК Юрій Борисович
СТАДНІК Анатолій Володимирович

DOI: https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/melnyk.stadnik.2.2023

Видається в авторській редакції
Відповідальний випусковий: Ю. Б. Мельник
Комп’ютерне складання та верстання: А. В. Стаднік

Формат 80x64 1/6
Гарн. “Times”. Папір для мн. ап. Друк цифровий.
Ум. друк. арк. 0,65. Зам. № 2-7
Тираж 100 пр.

Науково-дослідний інститут ХОГОКЗ
https://institute.culturehealth.org

Харківська обласна громадська організація “Культура Здоров’я”
Україна, 61105, м. Харків, пров. Забайкальський, 6/6.
Emails: CultureHealth@ukr.net; KOSOCH@gmail.com;
https://doi.org/10.26697/publisher; T/F: +38 057 775 75 23.
Свідоцтво про державну реєстрацію видавництва
ДК № 4387 від 10.08.2012



**Мельник
Юрій
Борисович**

доктор філософії з освітніх наук (PhD),
доцент, психолог вищої категорії,
практичний психолог-методист;
директор Науково-дослідного інституту ХОГОКЗ



**Стаднік
Анатолій
Володимирович**

доктор філософії з медичних наук (PhD), доцент;
доцент Ужгородського національного університету,
Харківського національного університету внутрішніх справ;
директор Соціально-психологічного центру ХОГОКЗ

Методичний посібник "Індекс загального психологічного благополуччя" розкриває основні положення україномовної версії опитувальника. Наведено літературу з першоджерелами, зразками аналогічних досліджень та посилання на сайт з розробленими Google Forms. Посібник може використовуватись психологами та соціальними працівниками для вивчення психічного стану осіб.

DOI: 10.26697

KRPOCH Publishing